

「民以食為天」，人的舌頭上生有近萬個味蕾，讓我們能品嚐出人生八味辣甜鹹苦酸澀腥沖的不同。但曾幾何時，我們開始不自覺遵循程朱理學，杜絕口腹之慾，在通勤途中以每日雷同的三文治對付肚子，為了保持身材生啃菜葉，為追求潮流進行千篇一律的網絡熱店打卡，難道這就是「食」的意義？一方水土，成一方菜系。回歸最能慰藉心靈的食物，一定是味蕾最熟悉的，即是家與家鄉的味道。客家，這個從中國北方遷徙而來的民系，他們的飲食文化跨越了萬里山河和歲月變遷，從一張小小的餐桌見證個人與家庭與家鄉，割捨不斷的聯繫與永恒不變的愛意。我們有幸走進一個客家家庭，見識他們的「食」之道。

文：陳藝

硬菜軟炊 小宴大廚

何小姐是一位典型的客家婦女，來自廣東河源的她，因為怕我們不識路，便拎着剛買的新鮮豬肉和蔬菜，在藍田港鐵站等候我們。剛進家門，她又馬不停蹄為我們沏一壺家鄉的茶，這是客家人必備的待客之道。即使我們無理的要求拍攝她烹飪時的畫面，她也一口答應為我們展示客家的傳統硬菜——客家炆豬肉和雞酒。

千山萬水 帶家鄉滋味返港

剛買的東坡肉和五花腩派上了用場，這兩種豬肉一種適合喜歡吃肥的人，一種適合喜歡吃瘦的。客家菜的刀工講究粗刀大塊，切好的豬肉足足有手掌大小，這是為了不破壞食材的營養和纖維，也講究一個吃的實在。何小姐麻利地將豬肉氽水再用涼水沖刷以去除騷味，又神秘地拿出一樽白蘭地酒瓶，「這裏面裝嘅係自家釀的花椒八角酒，為咗從鄉下帶佢返嚟，我特登連高鐵都不坐。」

接下來，整個廚房就成了何小姐的戰場。首先是乒乒乓乓的鼓點將葱蒜切好，滋滋作響的跳躍音符是蔥蒜和豬肉下鍋炒香，



■何小姐同時掌勺兩個客家大菜也輕鬆自如。
戴天晟 攝



■每逢佳節，何小姐與家人比起外出就餐，更喜歡在家慶祝。
受訪者供圖

嘩啦一聲和弦是大碗白酒的加入，同時爆發一股濃烈的異香。花生油、花椒八角酒、冰糖片、老抽依次放入，越炒聲浪越高，最後加水稍煮一會，再從鍋裏盛出放進瓦煲又加水炆半個鐘，中途加入木耳便大功告成。

等待豬肉炆好的時候，何小姐也不稍作歇息，馬上着手準備雞酒。雞是何小姐特意從鄉下帶回來的走地雞，因為黃酒的酒精濃度不夠，所以先需要用白酒與切大塊的雞同炒至變色。再順順倒入黃酒，通常一斤雞肉要放一斤黃酒，浸到過面。雞酒的另一員大將是薑，何小姐拍好兩個整個大的薑，這些簡單的食材混煮在一起，香味已足以勾起我們的饞蟲。

「等會雞酒真係好好食，你們一定鍾意。」何小姐的讚好讓我們對接下來的大餐愈發期待，「客家女坐月一定要吃雞酒，要吃足一個月。」「一個月！」這個數字讓我非常驚訝，在那個吃肉次數屈指可數的貧窮年代，客家婦女生產後卻能吃得起一個月的雞酒。「係呀，依家香港人吃滿月酒係送紅包，但以前鄉下興送雞。」客家婦女坐月每日至少消耗一隻雞，這少不了全村人的互幫互助。因為雞是鄰舍送的，所以需要斬一半送給他們，雞冠和雞屁股上肥美的肉要孝敬旁邊同宗的老人，剩下就是孕婦獨享。如果實在揭不開鍋，就用雞蛋煮黃酒吃。家裏人不會侵佔孕婦的口糧，最多用雞湯來撈飯。

家庭傳承 雞酒見證代代母愛

「女兒會做雞酒嗎？」我想知道這種外面餐廳難尋的客家菜，是否有在客家家庭中



■谷埔一間客家民居的老式廚房。

陳藝 攝

延續。

「佢識，因為我女坐月的時候，我也成日做雞酒去為她補身體。她錫我辛苦，就主動提出要學。我二女兒在澳洲，也識做。」談起女兒，何小姐滿臉笑意，當初母親做雞酒給她補身體，後來她又為自己的女兒做雞酒補身，承載母愛的雞酒就這樣一代代傳承在客家家庭間。

談起母親，用香蕉葉打包的豬肉是何小姐兒時珍貴的美味。以前只有過節和做喜事才能吃到肉，農村煮飯是用燒柴火、禾草的灶台，豬肉是一桶桶下到臂展開大的鍋裏，全村人一起吃的。何小姐一邊回憶，一邊用手比劃豬肉下鍋的情景。「即使這樣，每個

人分到的肉依舊很少。為保公平，需要一個德高望重的老人在吃席時宣布：『齊齊起筷，夾餸啦。』這樣連着兩次，第三筷才可以隨意動筷。」但父母是捨不得吃肉的，雞肉豬肉用香蕉葉包好，帶回家給子女。因此，父母出去吃席，孩子們就高興地知道晚上有肉吃了。家人、鄰舍間的守望相助，是支撐客家人共渡時艱的不滅動力，重情重義的客家人，將這股對家人與家鄉的愛融入客家菜之中。即使時過境遷，家鄉的味道始終指引着客家人家的方向。

席上九個雞公碗寓長久

客家炆豬肉是客家酒席上的經典菜餚，掌勺這些客家大菜對於何小姐駕輕就熟，還有餘力為我們講解村裏辦席的情景。「以前我們客家人辦酒，席上得擺九個雞公碗。」說着，她從廚櫃裏拿出一個雞公碗向我們示意，這種碗沿外彎的白瓷碗，印着雄赳赳的大公雞，還有幾朵小花點綴。雞通「家」，有家庭興旺、升「冠」發財之意，是深受客家人喜愛的器皿。「兩碗豬肉、兩碗雞肉、兩碗炆豆腐、兩碗鴨和一碗雞下水雜燴。」「九」寓意長長久久，難道這些菜每式兩份是為了成雙成對？我好奇地提問。

原來，以前的客家人用不能轉動的八仙桌吃飯，這樣擺放方便所有人都能夾到餸。另一方面，「邊有其他好嘢食啊！雞同豬係自家養的，木耳係山上摘的，全部自給自足。」何小姐笑了起來，說完，她又連忙去看豬肉有沒有黏鍋。從山河裏耕耘，在四季中收穫，即使物資匱乏，也阻擋不了客家人用勤勞與智慧，將這些平凡的食材轉化為不平凡的味道，中間更蘊含着幸福的滋味。

同是客家人 飲食大不同

早在新界居住的本地客家人與戰後來港定居的新客家人，其實飲食文化大有不同。在採訪香港中文大學人類學系張展鴻教授時，我們得知五十至七十年代在香港盛行的東江菜，其實源於戰後移民香港的新客，鹽焗雞、梅菜扣肉、炸大腸等平靚正美食剛好符合當時工業蓬勃發展的香港社會需求，受到大量勞工的歡迎。但與仍帶着顯著山區特色的東江菜相比，早在清

初復界便遷徙到港的本地客家人，已漸漸被本地文化影響，所以我們能在他們的菜餚中發現海產的存在。香港能嘗到本地客家菜的餐廳很少，沙頭角谷埔村內有一家只在周末開門的客家士多。在他們的菜單上，我們能見到蠔仔煎蛋，還有水上人和潮州人也會吃的魚鰾湯。被梅菜扣肉盛名掩蓋的豆豉豬肉鉢入口即化，用來拌飯風味極佳，客家人說的「生女

生了個豬肉鉢」即指這個。聽張教授講述，這並非不尊重女性，而是來源於客家的一項傳統。每年年尾，客家婦女會預先蒸好幾鉢豬肉鉢帶回娘家，一是盡孝，二是告訴娘家人自己嫁了個好人家，生活富足。從客家菜，我們能見證客家人的文化轉變、時代變遷、地理位置和家庭關係。看似平凡的家常菜，實質是記載客家文化的百科全書。



■香港少有的本地客家菜餐廳多為村裏人和行山客捧場。
陳藝 攝



客家炆豬肉

食材：五花腩、東坡肉、白酒、花椒八角酒、冰糖片、老抽、花生油、木耳、蔥、蒜。

如果使用全瘦肉會失去炆豬肉的風味，肥瘦相間的豬肉才能嘗出油脂的香味，達到入口即化的口感。最驚艷的是自然的醃製，山裏自由生長的野木耳，這與香港街市售賣的容易軟爛的木耳不同，它保存着清甜爽脆的味道。何小姐說，也可以用冬菇代替木耳，只是以前冬菇難以尋得，才不常吃。



雞酒

食材：雞、白酒、黃酒、薑、花生油。

可以說客家人的血管中流淌的是黃酒，這種用糯米釀製的酒又稱娘酒，顧名思義，與客家女性息息相關。而用黃酒製作的雞酒，則是客家婦女坐月的必備補品，地位如同廣東的豬腳薑。在沒有暖氣的冬天，客家人會先飲一碗黃酒暖身再沖涼，以防感冒。按何小姐的話說，如果客家人買不到黃酒，會愁到彷彿天塌了。

